CLUB AFFILIÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AIX LES BAINS

PLANNING GENERAL - SAISON 2026-2027

Du Lundi 07.09.2026 au Samedi 26.06.2027 (hors jours fériés et vacances scolaires)

L'adhésion à la formule 1 ou à la formule 3 vous donne libre accès à tous les cours du Planning Général (PG). Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent (controles aléatoires), de votre tapis personnel (aucun prêt de tapis) et de chaussures exclusivement dédiées à la salle.

	LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	J.R.	MARLIOZ	EXTERIEUR O²	MARLIOZ	EXTERIEUR O²	MARLIOZ	EXTERIEUR O²	MARLIOZ	EXTERIEUR O²	MARLIOZ	EXTERIEUR O²	MARLIOZ
MATIN 8h				8h00-9h00 GYM DOUCE Claire-Marie								
MATIN 9h	9h-10h BODY ZEN Karine	8h30-9h30 GYM DOUCE Delphine		9h00-10h00 OXYZEN Claire-Marie		8h30-9h30 STRETCHING MOBILITE Emma		8h15-9h15 GYM DE GASQUET & PILATES Marie-Hélène		9h00-10h00 STRETCHING Alison		9h00-10h00 PILATES NIV.1 Alison
MATIN 10h		9h30-10h30 RENFO CARDIO MUSCU Delphine		10h00-11h00 RENFO CARDIO MUSCU Fabien		9h30-10h30 RENFO MUSCU GAINAGE Emma		9h15-10h15 RENFO CARDIO MUSCU Marie-Hélène		10h00-11h00 FIT'STICK Alison		10h00-11h00 LOW IMPACT AEROBIC Alison
MATIN 11h		10h30-11h30 TRAINING POUR TOUS Caroline F.				10h30-11h30 CAF PBD Caroline F.		10h15-11h15 DANSE DU MONDE Niv.1 Amandine		11h00-12h00 PILATES NIV.2 Alison		11h00-12h00 ZUMBA® Caroline A.
MIDI 12h		11h30-12h30 STRETCHING MOBILITE Caroline F.		12h15-13h15 TABATA Caroline A	12h30-13h30 GYM O² ZEN Nathalie	11h30-12h30 GYM EQUILIBRE Caroline F.		11h15-12h15 DANSE DU MONDE Niv.2 Amandine		12h15-13h15 RENFO CARDIO MUSCU Alison		
MIDI 13h		12h30-13h30 PILATES NIV.2 Caroline A.				12h30-13h30 PILATES NIV.1 Caroline A.	12h30-13h30 GYM O² CARDIO Nathalie					
MIDI 14h				13h30-14h30 BODY ZEN Jonathan								
APRES-MIDI 15h		15h00-16h00 RENFO MUSCU SENIORS Marie-Hélène		14h30-15h30 GYM EQUILIBRE Jonathan								CAF : Cuisses, Abdos, Fessiers PBD : Poitrine, Bras , Dos SS : Sport Santé
APRES-MIDI 16h		16h00-17h00 PILATES NIV.2 Jonathan		15h30-16h30 RENFO MOBILITE Alison				16h00-17h00 CARDIO MOBILITE Delphine				UNIVERS ENERGY UNIVERS ZEN
APRES-MIDI 17h	17h00-18h00 GYM ENTRETIEN PHYSIQUE GLOBAL Karine	17h00-18h00 DOS RESPIRATION EQUILIBRE Fabien		16h30-17h30 FIT STICK Alison		17h00-18h00 GYM DOUCE Marie-Hélène		17h00-18h00 AERO BOXE Caroline F				UNIVERS DANSE UNIVERS OXYGENE
SOIR 18h	18h00-19h00 AERO MOVE Karine			YVES ROBERT HOSUKWAN		18h00-19h00 RENFO MUSCU Emma		YVES ROBERT HOSUKWAN		Salle Jean RUBAUD 6, rue Vaugelas 73100 AIX LES BAINS		
SOIR 19h	19h00-20h00 GYM POSTURALE STRETCHING Karine	18h30-19h30 CROSS TRAINING Haute intensité Fabien				19h00-20h00 CROSS TRAINING Haute intensité Emma						
SOIR 20h		19h30-20h30 RENFO MUSCU Caroline F								Salle MARLIOZ 24, avenue de Marlioz 73100 AIX LES BAINS		Pour les séances de Gym O2 de Nathalie, rendez-vous au parking de l'hippodrome.
SOIR 21h												